

食育だより10月号

北栄町学校給食センター



食品ロスを減らそう!

10月は食品ロス削減月間です。「食品ロス」とは、まだ食べることができるのに、ごみとして捨てられてしまう食べ物のことです。

日本では毎年600万トン以上もの量が発生しています。

大切な食べ物をむだにせず、また地球環境を守っていくためにも食品ロスを減らす努力が大切です。



600万トンってどのくらい?

日本人1人あたり
毎日お茶わん1杯分のご飯を
捨てているのと同じ量



楽しみながら家庭でも食品ロス削減

自分にあつた量を食べて
食べ残しはしない

十分に時間をとり、よく味わって食べましょう。作りすぎは、リメイクやアレンジ料理など考えてみましょう。



家族と一緒に
料理をする

家族が食べられる量を考え食べ残しを防ぐ。作り手になると食べ物への見方が変わります。



お買い物は
計画的に

必要なものを使いきれ分だけ買い、消費期限や賞味期限を確認しましょう。



エコクッキングに挑戦!



おからの炒り煮

豆腐を作る過程でできる「おから」を有効活用したメニューです。

おからは、成長に欠かせないたんぱく質やカルシウムを豊富に含む優れた食品です。



【材料】4人分

おから	60g	油揚げ	20g
にんじん	20g	ごぼう	30g
糸こんにゃく	30g	干しいたけ	2g
ねぎ	40g		

(調味料)

砂糖	大さじ1杯	みりん	小さじ1杯
醤油	大さじ1.5杯	油	小さじ0.5杯

【作り方】

- ① 糸こんにゃくは食べやすい大きさに切り、下茹でをする。
- ② にんじんは千切り、ごぼうはさがきにする。油揚げは、油抜きをし、短冊切りにする。干しいたけは水に戻し、細切りにする。ねぎは小口切りにする。
- ③ フライパンに油をひき、にんじん、ごぼうを炒める。
- ④ 糸こんにゃく、干しいたけ、油揚げを入れてさらに炒め、水を加えて煮る。
- ⑤ 具材に火が通ったら、調味料、おからを入れて炒り煮する。
- ⑥ 仕上げに、ねぎを加えてできあがり。

ご飯にもよく合って
おいしいよ♪



★北栄町のホームページに給食の写真を毎日掲載しています。是非ご覧ください。



QRコード